

マンガで解説

うつ病 Q&A

うつ病は、毎日憂うつ気分が続き、楽しいと感じることができなくなる病気です。

うつ病にかかった人は、そのつらさに大変苦しむことになります。



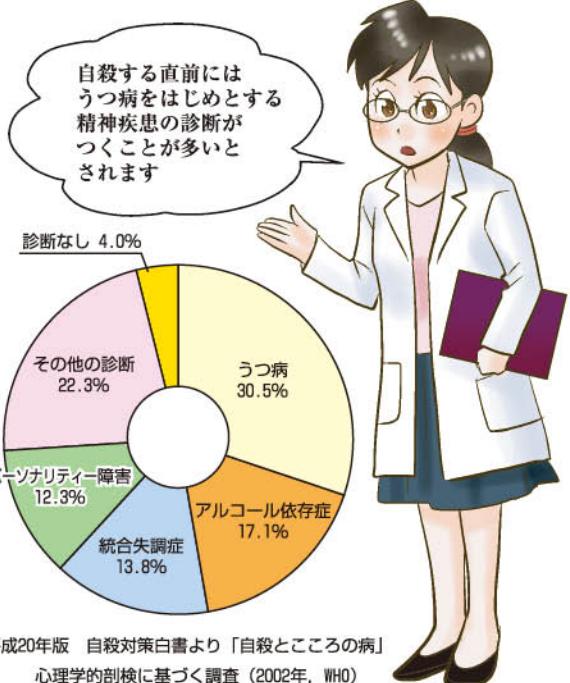
うつ病は「こころが弱いからなるのだ」という
考えがありますがそれは間違いです！

精神科医

うつ病は、いろいろな環境の変化がきっかけで発病することがあります。うつ病は、だれでもかかる可能性がある病気です



日本では不況の長期化 失業率の悪化を背景に
うつ病を引き起こす社会的・心理的要因が
増えています



したがって、うつ病に対して適切に対処することは、自殺予防の観点からも大変重要です。

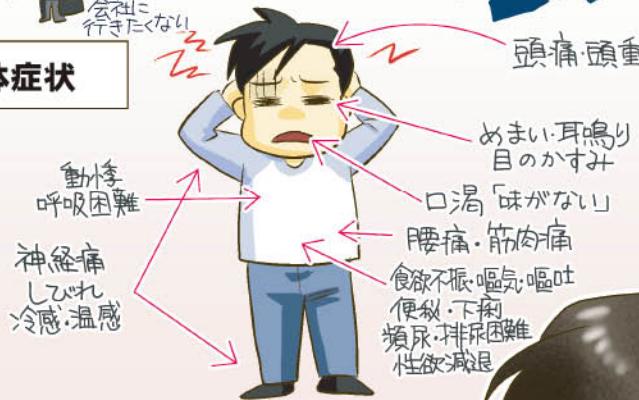
うつ病は適切な治療で改善が期待できる病気です
発症早期から治療を始め 十分に良くなるまで治療を
続けることが大切です



病状の日内変動



身体症状



- ・毎日続く憂うつ気分
- ・何も楽しいと感じられず
- ・興味がわかない
- ・疲れやすい
- ・集中力がなく考えられない
- ・食欲が無い
- ・眠れない
- ・いらいらする
- ・死にたいと思う

- ・頭痛
- ・めまい
- ・動悸
- ・便秘
- ・性欲減退



これらの症状が2週間以上続くときは、うつ病の診断をしてくれる精神科や心療内科をまず受診しましょう。そこでうつ病と診断されたら、治療が始まります。これらの症状を抑えようとするために、アルコールを飲む量が増えてしまい、アルコール依存になってしまうこともありますので、注意を要します。

うつ病の治療で大事なことは
まず十分な休養を取ることです



うつ病にかかる人は仕事熱心な人も多いので、‘自分が休んだら仕事に支障が出る’と考えて休むことをためらうこともありますが、しっかり休むことが早い回復につながります。



うつ病にかかったら何もしないで休むことに専念しましょう。治療してゆとりが出てくれば、少しづつできることを増やしていきましょう。

うつ病治療でもうひとつの柱になるのが薬物治療です



薬物療法によって、うつ病の回復を早めることができます。うつ病の治療で最近よくつかわれる薬は以前の薬よりも副作用が少ないと言われています。



代表的な抗うつ薬（商品名）	抗うつ薬の種類（一般名）
ジェイゾロフト	セルトラリン
デプロメール（ルボックス）	フルボキサミン
パキシル	パロキセチン
レクサプロ	エスシタロプラム
サインバルタ	デュロキセチン
トレドミン	ミルナシブラン
レメロン（リフレックス）	ミルタザビン
トフラニール	イミプラミン
トリプタノール	アミトリリブチリン



「抗うつ薬」は一般に2~3週間で効果が現れ始めますが、うつの症状がよくなったりと言って、自分の判断で「抗うつ薬」をやめるのは、うつ病を長引かせたり、また悪くしたりする原因にもなります。からだは必ず担当の医師と相談しながら決まった量を決まった期間飲み続けましょう。



認知行動療法：うつ病にかかった人たちは物事を悲観的に考えてしまい、「自分は何をやってもダメで、絶望的だ」などと極端な考えを持つことが多いです。こういう風に考えてしまうと、気持ちがさらに落ち込んでしまい、うつ病の回復を遅らせてしまいます。このような悲観的な考え方の癖を修正してうつ病を治療するのが、認知行動療法です。

電気けいれん療法：うつ病の患者さんの脳に電気刺激を与えて、抑うつ症状の解消を試みる治療法です。薬の効きにくい重い抑うつ症状がみられる、自殺の危険性が高いなどの切迫した状況で行われます。

復職支援プログラム：うつ病の回復過程にある方を対象とした「復職支援プログラム」というリハビリテーションの取り組みをしている医療機関等もあります。また、復職のため「試し出勤制度」がある職場もあります。

このような治療法やリハビリテーションが受けられるかどうかは、担当の医師や職場の担当者に相談してみてくださいね



うつ病の治療には、ご家族など周りの人たちの協力も必要です。会社勤めの方であれば、会社の方の理解も必要です。ご本人が無理をしていないか、頑張りすぎていないかなどに配慮していただくことが大切です。

一般的なうつ病の治療をしても なかなか
良くならないタイプのうつ病もあります



特徴

- ・若い人に多い。
- ・憂うつ気分や死にたいという気持ちは目立たず、虚脱感や疲れやすさが目立つ。
- ・自分にとって都合が悪いことがあると気分が沈み、よいことがあると元気になる。
- ・他者の評価には極端に敏感である。
- ・自分を責めるより、他者に責任転嫁する傾向がある。



典型的でない
うつ病と
みられています



改善策

として!!



休養や薬物療法
などの治療では
十分改善しない

担当の医師に相談して
治療にのぞみましょう !!



こころの病気に関するご相談は・・・

**最寄りの区役所・支所保健福祉センター
または
京都市こころの健康増進センターへ**

京都市こころの健康増進センターでは、
うつ病などこころの病気に関する不安、心配、
その他こころの健康についての
電話相談、来所相談（予約制）を行っています。
秘密は固く守られますので、安心してご利用ください。

まずは相談専用電話にお電話ください

おはなし
075-314-0874

9:00~12:00 / 13:00~16:00
(土・日・祝日・年末年始を除く)

京都市こころの健康増進センター

TEL 075-314-0355 FAX 075-314-0504

<http://kyoto-kokoro.org/>



令和元年11月発行

京都市印刷物第244768号

